

# いぶき 3~4月 献立カレンダー

月・火曜日 3月18・19日	水・木曜日 3月20・21日	金・土曜日 3月22・23日
<p>A なんちゃってカキフライ 切干大根のごまサラダ 手作り卵豆腐</p> <p>B 牛丼 蓮根と胡瓜の梅肉あえ 南瓜と昆布の煮物</p> <p>デザート: 1. リンゴ缶 2. メロンゼリー おやつ: 味噌焼き饅頭</p>	<p>A 赤魚の甘酢あん 豆腐ねぎ味噌田楽 もやし柚子胡椒和え</p> <p>B 豚天丼 隠元とこんにゃくの胡麻和え 人参とセロリのサラダ</p> <p>デザート: 1. フルーツカクテル缶 2. ヨーグルト おやつ: あん入り揚げ餃子</p>	<p>A 白身魚の南蛮かけ 薩摩芋のレモン煮 えびと卵のキャベツあえ</p> <p>B ロコモコ丼 大根のなます カラフルサラダ粒マヨ和え</p> <p>デザート: 1. オレンジ 2. ブルーベリーゼリー おやつ: 手作りソフトクッキー</p>
<p>A 揚げ鯵のニラソース チンゲン菜の胡麻和え 南瓜の含め煮</p> <p>B 厚焼玉子サンドとハムチーズサンド ラタティーウ キャベツとコーンのサラダ</p> <p>デザート: 1. 野菜ゼリー 2. 季節の果物 おやつ: 水羊羹</p>	<p>A 豆腐の味噌マヨ焼き 菜の花和え 蓮根ときのこの甘酢炒め</p> <p>B ガッツリたれの鶏天丼 茄子のすんだ和え キャベツとかにかまの胡麻中華</p> <p>デザート: 1. キウイ 2. みかん缶 おやつ: コロッケ</p>	<p>A 蒸しタラのおろしポン酢 金平牛蒡 茄子の揚げびたし</p> <p>B 台湾風混ぜご飯 手作り卵焼き 野菜の辛子醤油和え</p> <p>デザート: 1. バナナ 2. オレンジゼリー おやつ: ロールケーキ</p>
<p>A 鶏の照焼き ほうれん草の胡麻和え トウモロコシと豆のチリソース</p> <p>B ぶりの甘酢あんかけ 千豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーのおかかマヨサラダ</p> <p>デザート: 1. キウイ 2. オレンジゼリー おやつ: つぶつぶ水羊羹</p>	<p>A 鰯の煮つけ 豆腐ナゲット 胡瓜の胡麻和え</p> <p>B タンドリーチキン キャベツのマリネ 具だくさん野菜の煮込み</p> <p>デザート: 1. みかん缶 2. りんごゼリー おやつ: 蒸かし芋</p>	<p>A 鶏モモの唐揚げ 卵の花 わかめと玉ねぎのツナサラダ</p> <p>B 鰯のつけ焼き オクラとろろ 牛肉と牛蒡のしぐれ煮</p> <p>デザート: 1. マンゴー缶 2. ミックスジュースゼリー おやつ: 南瓜プリン</p>
<p>A ハンバーグチーズソース キャベツのコンソメ煮 豆とコーンのオーロラソース和え</p> <p>B 白身魚の揚げ煮 薩摩芋の甘煮 ほうれん草の胡麻和え</p> <p>デザート: 1. パイン缶 2. 野菜ジュースゼリー おやつ: 甘食</p>	<p>A 一口とんかつ レバーの生姜煮 おからとツナのサラダ</p> <p>B 天然ぶりの照焼き 胡瓜の胡麻和え キャベツと薄揚げの煮浸し</p> <p>デザート: 1. バナナ 2. ぶどうゼリー おやつ: 黒糖プリン</p>	<p>A 鯖のみぞれ煮 豆腐のけんちん煮 胡瓜とわかめの酢の物</p> <p>B ポークチャンプ 茄子の吉野煮 3色豆のツナマヨサラダ</p> <p>デザート: 1. リンゴ缶 2. パインゼリー おやつ: 胡麻蒸しパン</p>
<p>A ほっくり南瓜コロッケ スパゲッティーサラダ トウモロコシと豆のチリソース</p> <p>B ニシンの生姜煮 白菜のうま煮 湯葉の胡麻和え</p> <p>デザート: 1カクテルフルーツ 2. ブルーベリーゼリー おやつ: 抹茶ケーキ</p>		